



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и
спорта**

Михайлова Т.А.

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск 2023

УДК 796(07) (021)
ББК 74.267.5Я73
М 69

Михайлова Т.А. «Научные основы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях» [Текст] Учебно-методическое пособие - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2023.-80с.

Пособие предназначено для магистрантов, изучающих дисциплину «Научные основы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях». В учебном пособии раскрываются сущность, основные термины и понятия отечественной системы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, взрослого контингента населения. Вопросы для самоконтроля и практические задания ориентированы на оптимизацию познавательной деятельности магистрантов, повышение качества профессиональной подготовки. На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта работы учителей физической культуры сделана попытка обоснования принципов, средств, методов физического воспитания применительно к различным контингентам населения.

Рецензенты:

Костенко П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО
«Уральский государственный университет
физической культуры»

Кравцова Л.М. кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Михайлова Т.А., 2023.

© Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск,
ул. Гагарина, 51.

ВВЕДЕНИЕ

Динамика развития высшего профессионального образования и его гуманитарная составляющая, физическая культура, направлены на совершенствование профессионально-значимых качеств, способностей, развитие самообразовательной функции магистрантов. В учебном пособии представлены ключевые разделы теории и методики физического воспитания. Формы и методики насыщены материалом по использованию физической культуры в жизни разных групп населения. Каждая форма представляет собой структуру, способную ставить и решать прикладные задачи с использованием теории и практики современной системы физического воспитания. Установление наиболее важных вопросов в создании и реализации современных проектов физкультурных и спортивных мероприятий помогает выявлению закономерностей их построения и объективной оценке.

Цель учебно-методического пособия — вооружить магистрантов необходимым объемом методик оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм, средств, методов, применительно к различным контингентам населения.

Раскрываются важнейшие составляющие деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Показаны особенности обучения двигательным действиям. Все это ориентирует магистрантов на изучение научно-методических разработок, формирование творческого подхода к будущей профессиональной деятельности.

При подготовке учебного пособия использованы разные источники: учебники, методические рекомендации по данной дисциплине, научные труды ведущих отечественных теоретиков, практиков, опытных педагогов, таких как Г.Н.Германов, А.В.Завьялов, В.С.Кузнецов, Ж.К.Холодов и другие.

Глава 1 СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

Под понятием система имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач. Система физического воспитания — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

1. Мировоззренческие основы. Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности. В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. Теоретико-методические основы. Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

3. Программно-нормативные основы. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений и т.д.) Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований. Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном. Обще подготовительное направление представлено, прежде всего, физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений. Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитание физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека. В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные

принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

4. Организационные основы. Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления. По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров). По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

Цель и задачи физического воспитания.

Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и

нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов. К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи. Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

—оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

—укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;

—совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

—многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности. Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности;

—в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут

высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека. Физическое воспитание обеспечивает долговечное сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. К специальным образовательным задачам относят:

— формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;

— формирование спортивных двигательных умений и навыков.

— приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям.

В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности. Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют

косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений. Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы. Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся. Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического

развития человека. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании: можно отметить два направления конкретизации задач. В первом случае осуществляется конкретизация решаемых задач в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся. Индивидуализированная конкретизация задач в физическом воспитании — дело сложное, так как занятия физическими упражнениями осуществляются в формах групповой организации. Однако, несмотря на это, необходимо учитывать возрастные и половые особенности, а также физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся. Во втором случае конкретизация задач осуществляется во временном аспекте, что означает соотнесение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения. Исходя из целевых установок в физическом воспитании ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), частные задачи — на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год). При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. [21] Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества. Или другой пример. Созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13—14 лет,

пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложнокоординированных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание и др.) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся на период, предшествующий этому возрасту. Вышеуказанное позволяет говорить о том, что постановку каждой конкретной задачи можно осуществить лишь в каждой конкретной ситуации ее решения. Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, среднее специальное и высшее учебное заведение и т.п.) осуществляется от более общих (на весь период обучения) к более частным (на год, семестр, четверть, месяц, одно занятие). Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях. Для этого вводятся нормативы как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании. В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»). Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека. Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными — не завышенными, но и не заниженными. Нормативной основой для общеподготовительного направления являются государственные программы, а для спортивного направления — спортивная классификация.

Научные основы системы ФВ берут свои истоки в фундаментальных социальных и естественных науках. На основе этих наук возникли специализированные отрасли: социология спорта, история и организация ФК, теория и методика ФК, теория спортивной тренировки и т.д. В развитии отечественной науки о физическом воспитании можно условно выделить несколько этапов:

1. 20-е годы были этапом творческого освоения исторического наследия. Эту огромную работу выполняли энтузиасты – ученые: Гориневский, Семашко и др.

2. 30-е годы и начало 40-х годов - этап конкретных методических разработок по физическому воспитанию. Выход в свет учебника «Методика физического воспитания» под редакцией И.М. Коряковского (1940)

3. В послевоенные годы наука о физическом воспитании развивается бурно, появляется ряд крупных трудов по вопросам теории и методик ФВ (Новиков, Матвеев, Беленович). В настоящее время исследованиями, направленными на повышение эффективности ФВ, занимаются философы, социологи, историки, биологи, психологи, педагоги и ряд представителей других наук.

Обобщением и творческим осмысливанием огромного количества нужной научной информации, получаемой смежными науками и их специализированными отраслями, занимаются специалисты по теории и методике ФВ. Нормативные основы системы ФВ заложены в государственных программах по физическому воспитанию, научно-обоснованном комплексе ГТО. Введение государственных программ по физическому воспитанию различных возрастных групп населения страны является важным достижением современного физкультурного движения в России. Эти программы объединены общими принципами и обеспечивают преемственность средств и методов ФВ в

государственных учреждениях. Программы физического воспитания имеют ДОУ, общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения. Постоянно совершенствуясь государственные программы определяют уровень физической подготовленности для различных возрастных групп. В них предусмотрены содержание занятий и последовательность в прохождении отдельных разделов. В государственных программах по физическому воспитанию определяются два взаимосвязанных направления: общеподготовительное и специализированное.

Общеподготовительное направление призвано оказать помощь населению страны в достижении определенного уровня развития физических качеств и овладении жизненно необходимым запасом двигательных умений и навыков.

Специализированное направление осуществляется в виде спортивной тренировки, специальной профессиональной физической подготовки и военно-прикладной физической подготовки.

Учет возрастных особенностей детей в процессе физического воспитания. Научная основа современной реформы школы подразумевает повышение эффективности воспитания и обучения на основе учета возрастных особенностей организма школьника. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирование физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей. В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма и не рассматривать ребенка как копию взрослого в миниатюре. Чем меньше ребенок, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он

отличается от взрослого, и процесс его созревания подчинен таким общим закономерностям: — неравномерность темпов роста и развития; — гетерохроинность роста и развития отдельных органов и систем организма; — обусловленность роста и развития половыми особенностями детей; — биологическая надежность функциональных систем; — обусловленность процессов роста и развития генетическими и средовыми факторами; — акселерация физического и физиологического развития организма. Неравномерность темпов роста и развития проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. В период бурного роста детский организм чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды, и прежде всего к ограничению его двигательной активности. На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают своих сверстников и свой собственный хронометрический возраст. Может наблюдаться и обратное явление, когда у отдельных детей темпы развития замедляются. Школьники с замедленным темпом развития характеризуются снижением большинства антропометрических показателей, отклонениями параметров опорнодвигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем. Резкое снижение работоспособности и ухудшение состояния здоровья отмечаются у детей с отставанием биологического возраста на три года и более. Дети с отклонениями темпов роста и развития нуждаются в строгом дифференцированном подходе. Они зачисляются в подготовительные группы, группы здоровья. Систематические физические упражнения способствуют их гармоническому росту и развитию. Следует также иметь в виду, что ускорение или замедление физического развития не является чем-то фатальным и не распространяется на весь процесс развития. Поздно созревающие дети на каком-то этапе развития

сравниваются с ранее обогнавшими их, и к моменту окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень.

Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени. Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются:

1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности;

2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);

3) принцип оздоровительной направленности. Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.). В общих принципах заложено требование общества, государства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физической культурой). Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

1. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующей гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим

комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности) - Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств. Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

—определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

—планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

—обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;

— широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему : во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания; во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления); в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

Следовательно, принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.

Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих его успешное развитие.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия

нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач. Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни. Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным трудно переоценить. С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной

и напряженной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.). На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим выделяется особым образом. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему. Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала. Физическое воспитание также связано с трудовым. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в

конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков. Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Что понимают под термином «принципы» в педагогике?
2. Как основные принципы ФВ раскрываются, что отражают?
3. Какова главная цель физического воспитания? Дайте обоснование органической связи физического воспитания с другими видами воспитания.

Глава 2 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

Дошкольное детство – самое важное время, когда закладывается основа здорового образа жизни, происходит становление личности. Именно в этом возрасте формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, обогащается моторный опыт, развиваются функциональные системы организма и физические качества, укрепляется иммунитет. Отличительной чертой физического воспитания дошкольников является его тесная связь с психическим, личностным, интеллектуальным, эстетическим, нравственным развитием ребенка. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании является одной из главных целей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) и физкультурных организаций.[14] На современном этапе существуют следующие проблемы, препятствующие успешному физическому воспитанию дошкольников:

- неполный охват детей в возрасте от 2 до 7 лет системой дошкольного физкультурного образования из-за дефицита мест в детских садах;
- низкий уровень культуры здоровья родителей, предпочитающих интеллектуальное развитие ребенка в ущерб его физическому развитию;
- не в полной мере удовлетворяется потребность дошкольников в двигательной деятельности. Дети должны двигаться не менее 50–60 % всего периода бодрствования;
- многими заинтересованными организациями и учреждениями образования, здравоохранения и физической культуры не формируется общественное мнение в области физического воспитания и здоровья

дошкольников, содержанием которого должна быть тревога за судьбу подрастающего поколения;

- слабая материально-техническая база для организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях и в семье;

- использование программ и технологий по физическому воспитанию, не имеющих научного обоснования их применения;

- недостаточный профессиональный уровень воспитателей и инструкторов по физической культуре, обеспечивающих физкультурно-оздоровительную деятельность в учреждениях дошкольного образования;

- отсутствие материальных и моральных стимулов у сотрудников дошкольных учреждений (педагогов, медперсонала и воспитателей) по организации здоровьесберегающей работы и физическому совершенствованию дошкольников;

- использование типовых программ и методик физического воспитания, не учитывающих местных условий (климатических, бытовых, национальных традиций, наличие материальной базы);

- перенос в детский сад методики проведения школьных уроков по физическому воспитанию;

- недостаток программ для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- не всегда проводится мониторинг физической подготовленности детей для оценки эффективности здоровьесберегающей работы. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольного образования целью физического воспитания дошкольников является формирование ценностей здорового образа жизни, охрана и укрепление физического и психического здоровья. Оно также направлено на формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) В процессе физического воспитания дошкольников должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи .

Эффективность решения задач физического воспитания в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством инструктора по физической культуре, воспитателей, родителей и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей. Основными формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются:

- физкультурные занятия урочного типа;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- активный отдых (физкультурные праздники, физкультурные досуги, походы, дни здоровья, каникулы);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- задания на дом.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы в детском саду. Цель и задачи занятий – укрепление здоровья, обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, развитие физических качеств, совершенствование функциональных систем организма и адаптационных возможностей. Характерными особенностями занятий являются ярко выраженная дидактическая (обучающая и развивающая) направленность; руководящая роль методиста или инструктора по физическому воспитанию, строгая

регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Занятия проводятся в первой младшей группе два раза в неделю; со второй младшей группы до подготовительной группы – три раза в неделю (два раза в зале, один раз – на свежем воздухе). Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет – 25–30 мин, 6–7 лет – 30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задача вводной части – организация детей, активизация внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка систем организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят строевые упражнения, основные передвижения (различные виды ходьбы, бега и т. д.), упражнения на внимание. В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и развитие физических качеств. Первыми в основной части выполняются обще-развивающие упражнения. Обязательно, чтобы упражнения воздействовали на все мышечные группы (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). Не рекомендуется давать нагрузку на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд. После обще-развивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание или упражнения в равновесии). В конце основной части занятия обязательно проводится подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей. В заключительной части занятия решаются задачи снижения физической и эмоциональной нагрузки, постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба в спокойном темпе, задания на внимание,

дыхательные упражнения, малоподвижные игры. Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть 2–6 мин, основная 15–25 мин и заключительная 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей. После вводной части занятия частота пульса не должна вырасти более чем на 20–25 %, после основной – не более чем на 50 %, после подвижной игры пульс может вырасти на 70–90 и даже на 100 %. Через 1–2 мин после занятия, пульс должен восстановиться до исходного уровня. Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки, создание оптимального эмоционального фона. Средствами являются простые обще-развивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Продолжительность гимнастики 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и имитационного характера), 6–8 мин для детей 4–5 лет, 8–10 мин для детей 6 лет, 10–12 мин для детей 6–7 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища (спины и живота), ног, кратковременный бег и ходьба с выполнением дыхательных упражнений для восстановления. Комплекс упражнений через 7–10 дней нужно обновлять, заменяя 1–2 упражнения. Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, повышение умственной работоспособности. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц и нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5–2 мин. Проводить их рекомендуется, начиная со средней группы, на различных общеобразовательных занятиях (рисование, обучение грамоте и т. д.).

Выполняются несколько хорошо освоенных и не сложных по структуре физических упражнений динамического характера в течение 2–3 мин. Физкультминутки проводятся:

1) в форме обще-развивающих упражнений. Обще-развивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3–4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками с переходом на бег или ходьбу на месте с дыхательными упражнениями;

2) в форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами и движениями;

3) в форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки могут использоваться на занятиях по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4) в форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под музыку, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные;

5) в форме выполнения движений под стихотворения. Используются стихи известных авторов, загадки, считалки; содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей; стихотворения должны быть ритмичными и высокохудожественными;

6) в форме любого двигательного действия и задания. Использовать различные имитационные движения спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине) и т. д. Требования к проведению физкультминуток: проводятся на начальном этапе утомления в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала. Упражнения должны

быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям, удобны для выполнения на ограниченной поверхности; упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем организма; содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия. Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2–4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение на занятиях с умственной нагрузкой, что способствует лучшему восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей. Проводится физкультурная пауза в любом хорошо проветренном помещении во время перерыва между занятиями и составляет не более 10 мин. Может состоять из трех-четырех игровых упражнений типа «Танец маленьких утят» или подвижной игры, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки). При проведении физкультурной паузы необходимо учитывать следующие методические особенности организации: игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10–12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности. Игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее; не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их возбудить; в конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры с разнообразным

двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к занятию, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, лазание и другие способы передвижения, действия с предметами. Интенсивная двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма ребенка. Приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений способствуют физкультурные праздники. Они демонстрируют детям результаты, достигнутые в овладении физическими упражнениями и играми за определенный промежуток времени, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Проводятся не реже 2–3 раз в год. Длительность физкультурного праздника 1 ч – 1 ч 20 мин. В программу праздника включаются подвижные, спортивные и народные игры, эстафеты, танцы, аттракционы, обще-развивающие упражнения, музыкально-ритмические движения. Подготовку физкультурного праздника осуществляют педагогический коллектив дошкольного учреждения, родители. Активными участниками подготовки к празднику могут быть дети старших групп. Перед проведением мероприятия определяются задачи праздника, дата, время, место проведения, ответственные за организацию праздника. Праздник может проводиться на участке дошкольного учреждения, в ближайшем парке, лесу, на поляне, стадионе. Составляется сценарий, подбирается музыкальное сопровождение, подготавливаются спортивный инвентарь и оборудование, красочное оформление площадки (зала), показательные выступления, призы и подарки. Определяется порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы. Организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня. Участвуют дети одной-двух групп дошкольного учреждения. Длительность: младшая, средняя группы 20–30 мин; старшая группа 35–40 мин; подготовительная группа 40–50 мин. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, общественным праздникам, интересным спортивным событиям. В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досуга может быть введен сказочный персонаж, можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде или самокате, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т. д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей, способствует укреплению здоровья, улучшению физического состояния, деятельности сердечнососудистой, дыхательной системы, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предполагает организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий; закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке – во время утреннего приема, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время. Воспитатели должны владеть специальными (опосредованными) методами активизации

двигательной активности и контролировать состояние здоровья. Дни здоровья, каникулы содействуют оздоровлению детей, предупреждают утомление. В эти дни отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, походами, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, физкультурными занятиями, трудом на природе, художественным творчеством. Приглашаются родители. Проводятся дни здоровья не реже одного раза в квартал, каникулы – два-три раза в год (в последнюю неделю квартала). Прогулки способствуют развитию выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Учат детей преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми; укрепляют мышечную систему, повышают жизненный тонус, развивают наблюдательность, расширяют представления об окружающем мире; способствуют любви к родному краю; воспитывают трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Во время прогулок могут быть использованы подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами, в старших группах – элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, городки, бадминтон и др.). Закаливание в сочетании с физическими упражнениями играет важную роль. Закаливание – совершенствование функциональных систем, направленное на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость организма ребенка. Существуют следующие правила проведения закаливающих мероприятий:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны проводиться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года воздействие средовых факторов в начале закаливания уменьшается, необходимо его постепенное нарастание, нежели в теплое время года);
- закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;
- после перерыва с разрешения врача возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Задания на дом даются с целью воспитания здорового образа жизни семьи, совершенствования умений и навыков детей. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать следующие методические особенности:

- Основу двигательной активности детей должны составлять разнообразные физические упражнения, основные виды движений (ходьба, лазанье, преодоление препятствий и т. д.), действия с предметами (мячи, игрушки, обручи и т. д.).
- Игровая деятельность должна быть ведущей, так как именно она позволяет детям удовлетворять потребность в движениях.
- Должны преобладать практические и наглядные методы обучения, особенно при занятиях с детьми младшей и средней группы.

- Следует использовать имитационные и сюжетно-ролевые упражнения.

- Необходимо осуществлять контроль за дозированием физической нагрузки. Разница в ЧСС между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше, то нагрузка чрезмерна, а неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности физической нагрузки. В возрасте от 3 до 4 лет тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130–140 уд/мин, в возрасте от 5 до 7 лет – не менее 140–150 уд/мин¹⁶.

- При обучении новым движениям предпочтение отдается методу целостного разучивания, так как ребенок хочет сразу видеть результат своего действия. При разделении движения на элементы ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к его выполнению.

- Необходимо разностороннее развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов.

Наиболее целесообразно развивать в дошкольном возрасте гибкость и координационные способности (способность к ориентации в пространстве, точность движений, ритмичность, способность к переключению, сохранению статического и динамического равновесия и др.). Скоростные способности и выносливость развиваются преимущественно во время игры. Следует ограничивать силовые упражнения, для развития силы используются упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, прыжки, лазанье). В настоящее время методисту по физическому воспитанию предоставляется право свободного выбора программ, форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы. Чтобы правильно выбрать программу, необходимо соблюдать следующие критерии:

- соответствие содержания программ возрастным и половым особенностям дошкольников;

- достижение физического и психического здоровья, эмоционального благополучия при реализации программ;
- создание социальной и предметной среды для разных видов деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- разнообразие структуры, содержания, методик проведения занятий;
- обеспечение эффективных путей и средств совершенствования двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движении;
- использование наряду с традиционными средствами физической культуры нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применение разнообразных форм работы по физическому воспитанию.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой в дошкольном возрасте.
2. Перечислите проблемы, препятствующие развитию дошкольного физического воспитания.
3. Назовите средства и формы физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду и дайте им характеристику.
4. Назовите отличительные особенности методики дошкольного физического воспитания.
5. Перечислите приемы регулирования нагрузки у детей дошкольного возраста.
6. Охарактеризуйте основные физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.

Глава 3: СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

На сегодняшний день актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей, предполагающих переход от традиционно сложившихся схем содержания и организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным. Охватывая различные формы двигательной активности, они удовлетворяют потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности, содействуют повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

В настоящее время методисту по физическому воспитанию предоставляется право свободного выбора программ, форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы.

Примеры интересных физкультурно-оздоровительных программ и методик:

1. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Основной принцип программы: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать». Цель программы: через движение и игру – к воспитанию человека будущего. В программе изменена традиционная структура основных движений. Для развития двигательных способностей детей предлагается горизонтальный пластический балет «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа. Раскрываются новые формы применения музыки в дошкольных учреждениях. Считается, что классическая музыка имеет оздоровительно-профилактическую направленность и ее следует включать утром и после дневного сна. Также выдвигается идея о

разнополом физическом воспитании детей и предлагаются игры и упражнения для мальчиков и девочек.

2. Программа «Здоровье»

Представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного ребенка-дошкольника. Задачи программы: укрепление здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности в двигательной активности, приобщение к традициям большого спорта, выявление интересов, склонностей, способностей. Отличительной особенностью программы является то, что уделяется внимание организации групп реабилитации для часто болеющих детей. Представлены методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, план лечебно-профилактических процедур на год, система закаливания в каждой возрастной группе; предлагаются действия по обеспечению психологического благополучия детей во время пребывания их в детском саду. [14]

3. Программа «Оздоровительные занятия с детьми 6- 7 лет»

Включает оздоровительные интегрированные занятия с разнообразным сюжетом: «Радуга здоровья», «Приключения в стране микробов» и т. д. На занятиях могут использоваться общеразвивающие и дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, упражнения для развития мелкой моторики рук, гимнастика для глаз, приемы массажа, ритмические танцы, подвижные игры. Помимо оздоровительных интегрированных занятий рекомендуется проводить занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – формированию

мотивации здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

4. Танцевально-игровая гимнастика “СА-ФИ-Дансе”

Направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, её основу составляют три раздела: танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика, которые делятся на подразделы. Так, в танцевально-игровую гимнастику входят: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены игрогимнастикой, игровым самомассажем, музыкально подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает специальные задания и творческие игры. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий.

5. Программа по ритмопластике “Ритмическая мозаика”

Используется в музыкально-пластических композициях, каждая из которых имеет ярко выраженный образ, понятный детям. Сочетание разнообразных видов движений (танцевальных, общеразвивающих, имитационных и т.д., используемых в различных исходных положениях) способствует созданию музыкально-пластического образа в виде этюда, сюжетного танца или игрового упражнения.

6. “Игровой стретчинг”

В его основу положена методика упражнений игрового характера, основанная на статических упражнениях, направленных на растягивание и укрепление различных мышечных групп, на напряжение и расслабление. На каждом занятии проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Игровые задания проводятся с использованием музыкального сопровождения, слушания сказки и выполнения упражнений под них.

7. Программа по лечебно-профилактическому танцу “Фитнес-данс”

Её задачи – укрепление здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей и профилактика различных заболеваний. Основу лечебно-профилактического танца составляют упражнения корригирующей гимнастики танцевальной направленности, упражнения лечебной физической культуры и танцев.

8. "Двигательный игротренинг"

Является разновидностью фитбол-гимнастики. Его цель – профилактика и исправление тех или иных отклонений в развитии моторики и деформации опорно-двигательного аппарата. Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строки, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, что активизирует артикуляцию и силу голоса и является отличительной составляющей работы с детьми логопедических детских садов. Главная задача данных упражнений – координация речи ребенка, простейших элементов движений в сочетании с ритмичной вибрацией мяча, где темп покачивания задается педагогом.

9. "Креативная гимнастика"

Физкультурные занятия с детьми проводятся преимущественно в игровой форме с использованием музыки. Занятия креативной гимнастикой способствуют развитию творческих способностей, воображения и интеллекта.

10. Программа по фитбол-аэробике "Танцы на мячах"

Разработана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. В её содержание входят танцевальные комплексы фитбол-аэробики, имеющие определенную направленность, завершенность и сюжетный характер. Практически это единственный вид оздоровительной аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный,

слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Таким образом, оздоровительные программы направлены на физическое совершенствование отдельных сторон личности ребенка и предполагают использование ограниченного, узконаправленного круга средств и методов. Они могут применяться на физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях как в течение всего занятия, так и в отдельных его частях для решения частных задач.

В последние годы также меняется технология управления деятельностью человека, в том числе физкультурно-спортивной, и на первый план все чаще выходят разнообразные методы использования фитнес приложений на смартфонах и “гаджетах” (фитнес-трекеров, смарт-браслетов, спортивных устройствах и т.д.)

Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в семье с помощью приложений на смартфоне:

А) Для детей дошкольного возраста:

-Лил фитнес – упражнения детям. Приложение создано под руководством детского фитнес-инструктора. Простая и интересная программа подойдет как взрослым, так и маленьким детям, умеющим ходить. Новый герой каждый день показывает 10 упражнений. Заниматься можно весело и играючи всей семьёй, постепенно ребёнок привыкнет выполнять упражнения самостоятельно либо совместное выполнение может стать семейной традицией;

-Утренняя зарядка для детей. Главный идея- приучить ребенка с детства к здоровому образу жизни, приложение построено в виде веселой игры и направлено на придание заряда бодрости ребенку и позитивного настроения на весь день.

-Детский фитнес-йога. Приложение знакомит с йогой и предлагает 10 простых и игровых поз для ежедневного использования;

-Игровые развлечения для детей

Приложение включает фитнес-игры для детей, которые можно использовать дома, в парке или в зале. Имеются ролевые видеоролики, которые можно использовать и в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности родителей и детей, направленные на развитие координации, ловкости, скоростных способностей детей;

Б) для использования в семейной тренировке:

-Начни бегать. Бег для начинающих

-Гибкость за 30 дней - упражнения для начинающих

Анализ фитнес-трендов подтверждают неуклонный интерес населения к использованию самостоятельных средств оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе и в семье, однако вопрос качества отдельных фитнес-приложений для детей остается открытым.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Чем обусловлен выбор содержания физкультурного занятия?
2. Каковы пути повышения эффективности занятий по ФК в ДОУ?
3. Какова реализация преимущественности ФВ в ДОУ и семье?

Глава 4 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ.

Снижение уровня здоровья и двигательной активности школьников обуславливает необходимость модернизации системы физического воспитания посредством поиска и использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности учащихся и эффективности здоровьесберегающей работы. В связи с этим основополагающим государственным документом, устанавливающим приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития, является Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Доктрина определяет цели воспитания и обучения, пути их достижения, ожидаемые результаты развития системы образования. В соответствии с доктриной планируется создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет повышения удельного веса и качества занятий физической культурой, организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи, рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи; обеспечить дифференциацию и индивидуализацию образования при обеспечении государственных образовательных стандартов – на основе многообразия образовательных учреждений и вариативности образовательных программ.

Цель физического воспитания в контексте модернизации образования – обучение обучающихся формам и методам активного использования ценностей физической культуры и спорта. В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-спортивной работы в школе и других учебных заведениях специалисты считают: – формирование у учащейся молодежи

физической культуры личности и здорового образа жизни; – привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности; – выработку навыков регулярных занятий физическими упражнениями; – содействие эмоциональному, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию личности; – формирование творческих способностей. [2]

Основные направления модернизации физического воспитания школьников.

К основным направлениям модернизации физического воспитания можно отнести либерализацию и демократизацию, гуманизацию и гармонизацию.

Либерализация и демократия. Известно, что наилучшие результаты развития моторики человека обеспечиваются при возможно более полном учете его индивидуальных двигательных, морфофункциональных, психофизиологических. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физического воспитания будет заведомо неэффективной для каждого занимающегося. Вместе с тем арсенал средств и методов физического воспитания настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося. Отсюда приоритетными в педагогической деятельности оказываются такие методы и формы обучения и воспитания, использование которых наиболее эффективно формирует ценностное отношение человека к средствам физической культуры. Демократизация физического воспитания предлагает устранение единообразия в содержании, формах и методах физического воспитания учащихся, что способствует заинтересованности учеников, более глубокому познанию воздействия физических упражнений на организм, формированию педагогики сотрудничества учителя, учащихся и их родителей.

Гуманизация физического воспитания предполагает поворот всей системы воспитания к человеку, к уважению его личности, достоинства, принятию и пониманию его интересов, личностных целей и мотивов его деятельности. Гуманизация определяет переход отношений объекта и субъекта воспитания в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей.

Гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает единство физического, духовного и интеллектуального развития ребенка, комплексное развитие всех двигательных качеств, содействие физического воспитания нравственному, эстетическому и эмоциональному развитию.

Инновационные подходы в системе физического воспитания школьников.

Для повышения эффективности массового физического воспитания выделяют различные инновационные подходы к его модернизации:

1. Спортизация физического воспитания в общеобразовательных школах на основе концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки.

2. Спартианское движение.

3. «Президентские состязания».

4. Олимпийское образование.

5. Валеологизация физического воспитания с целью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

6. Физическое воспитание с акцентом на его историко-культурологическом содержании.

Спортизация – одно из наиболее перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений совершенствования физического воспитания. Она предполагает использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. К наиболее оригинальным проектам, способным существенно улучшить систему спортивного воспитания, относятся следующие инновации: – спортивно ориентированное физическое воспитание; – спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы; – школьный спортивный клуб; – школьная спортивная команда. Практические занятия в рамках учебного предмета «Физическая культура» проводятся по трем видам учебных программ: – спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации; – общеразвивающая тренировка по программе ОФП; – оздоровительная и адаптивная физическая культура. Технологические разработки должны обеспечивать эффективное тренирующее, обучающее и воспитывающее воздействие, способствовать сбалансированному, экологически оправданному развитию кинезиологического (моторного) потенциала человека, ориентированному на самые высокие требования к культуре его жизнедеятельности в согласии с лично приемлемыми индивидуальными нормами здорового стиля жизни. [3]

Спартианское движение. Игры «СПАРТ» – это Соревнование поклонников активного разностороннего творчества и прежде всего в таких сферах, как спорт и искусство. В основе идеологии и программы спартианского движения лежат идеалы и ценности гуманизма. В концепции проекта «СПАРТ» (от англ. sport – спорт и art – искусство) очень важным представляется понимание гуманизма как «культивирования человечности» (studium humanitatis) в самом

человеке. Главная цель движения – формирование духовно-нравственных и эстетических ценностей через движение и искусство. Существенное значение придается гуманистическому идеалу разносторонне и гармонично развитой личности. Помимо идей гуманизма идеология и программа спартианского движения пропагандируют теорию гуманистической организации соревнований. На спартианских соревнованиях как можно больше участников должны почувствовать себя «победителями» и не должно быть «побежденных». В программе соревнований в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством. Поэтому участие в них требует не узкой специализации в одном виде деятельности, а многосторонних способностей, что дает возможность каждому проявить свои возможности. Помимо Спартианских игр программа спартианского движения предусматривает создание спартианских клубов, школ, игротек, оздоровительно-игровых лагерей, цель которых подготовка к играм.

«Президентские состязания». В основе программы «Президентские состязания» лежит тестирование, которое проводится дважды в течение учебного года по единым тестовым испытаниям. Это всемирное движение носит выраженную оздоровительную направленность, стимулирует высокий уровень мотивации физической активности человека. Здесь просматривается четкая технологическая система оздоровления – от самооценки и самоконтроля к самосовершенствованию. Данная форма спортивно-оздоровительной работы позволяет неформально, в игровой форме, объединить, сплотить молодежь разных стран мира и может стать важным вкладом в создание мира без границ.

Олимпизация физического воспитания предполагает внедрение идей олимпизма в учебный процесс по физическому воспитанию. Интеграция олимпизма в процесс физического воспитания и физкультурного образования предполагает интеграцию спорта и искусства, спорта и культуры, спорта и техники. Она предоставляет уникальную возможность формирования совершенного социокультурного образа жизни, опирающегося на педагогические идеи Пьера де Кубертена, региональные традиции и этнические особенности. Оздоровительный эффект олимпийского образования дает возможность создания новых педагогических технологий, опирающихся на знания и осознанность здорового образа жизни. Валеологическая направленность олимпийского образования позволяет создать осмысленную здоровьеукрепляющую среду, направленную на совершенствование физического состояния индивида.

Валеологизация физического воспитания. В основе валеологизации физического воспитания лежит валеологическая парадигма педагогической деятельности, в рамках которой возможно существование ведущей идеи гуманизации образования – «созидание Человека». Валеологическая основа реализации этой идеи состоит в том, что человек создает себя сам, включаясь в процесс познания на личностно приемлемом для него уровне. На основе информационных и практических подходов к формированию здорового образа жизни происходит ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни. Иначе говоря, речь идет о формировании у детей индивидуальной философии здоровья на основе знаний, умений и навыков, полученных в системе школьного образования. Одним из перспективных в плане модернизации системы физического воспитания направлений является его ориентация на

историко-культурологическое содержание: от физической культуры древних цивилизаций до современных систем физического воспитания. Содержание учебной программы подразделяется на четыре информационных блока в соответствии с периодизацией мировой истории: физическая культура Древнего мира, Средних веков, Нового и Новейшего времени. Взаимосвязь учебного материала программ для учащихся разного возраста осуществляется с учетом уровней умственной деятельности и возрастных особенностей физического развития школьников. Такой подход позволяет создать новую, перспективно-оптимальную модель системы физического воспитания, основной функцией которой является всестороннее физическое развитие личности и формирование ее физической культуры. Именно в рамках этих новых форм по-новому высветились культурологический вектор физической активности, ее неразрывность с общей культурой народа.

Общее образование в области физической культуры является необходимым условием не только для создания двигательного опыта школьников, но и для формирования физической культуры человека.

Главной целью общего образования в области физической культуры является обеспечение обучающихся качественным образованием, характеризующимся высоким уровнем сформированности у школьников специальных знаний, умений и навыков, универсальных учебных действий, сознательным отношением, высокой мотивацией к систематическим занятиям физическими упражнениями, ценностными установками на ведение здорового образа жизни. Формирование физкультурных знаний – фундаментальная основа достижения высокого качества общего образования по физической культуре, непременное условие сознательного овладения обучающимися двигательными умениями и навыками, систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим, на протяжении уже

многих десятилетий остаётся актуальной проблема качественного преподавания знаний на уроках физической культуры. С одной стороны, ФГОС общего образования содержат высокие требования к теоретической подготовке по физической культуре, а с другой – на уроках фактически отсутствуют необходимые условия для её эффективной реализации, т.к. явное предпочтение отдаётся попыткам решения другой очень важной задачи – компенсации остро ощущаемого дефицита двигательной активности школьников.

Данное противоречие имеет место не только в практической образовательной деятельности, но и в процессе организации современных исследований в области школьной физической культуры. Наряду с декларированием необходимости внимания к проблеме формирования специальных знаний на уроках физической, в практической деятельности, как правило, всё сводится к попыткам организации условий для достижения высокого уровня непосредственной двигательной активности на уроках. Фактически полному забвению предаются задачи по формированию знаний, обеспечения высокого уровня физкультурной образованности, несмотря на их важнейшую роль в деле формирования мотивационно-ценностных отношений, физкультурных потребностей и физической культуры личности.

В настоящее время, как и на протяжении уже многих десятилетий главным критерием уровня физкультурной образованности школьников (т. е. то, за что ставят оценки по общеобразовательной дисциплине, а затем и выдают аттестат о среднем (полном) общем образовании) остаются результаты в беге, прыжках, метаниях, количестве подтягиваний, приседаний, сгибаний и разгибаний рук в упоре и т. п. Всё это очень важно для определения уровня физической подготовки, но не имеет прямого отношения к образованию, как таковому. Налицо

откровенное смешение понятий «физкультурное образование» и «физическая подготовка» и подмена первого вторым. В среде специалистов-практиков и многих учёных нет должного осознания этой проблемы. В результате наблюдается подмена уроков физической культуры занятиями по ОФП, оздоровительными занятиями, или превращения их в одну из форм активного отдыха. В результате процесс образования только декларируется, но не реализуется в практической педагогической деятельности.

Научный анализ теории и практики преподавания предмета «Физическая культура» свидетельствует о том, что при попытках определения необходимого и достаточного объёма теоретических знаний, определении уровней, характеризующих степень их сформированности, у учёных нет единого мнения ни о их количестве, ни о их объёме и основных векторах совершенствования содержания теоретического материала. Вместе с тем, выявление оптимального соотношения интеллектуального и двигательного, биологического и социального, телесного и духовного в содержании образования по физической культуре, должно рассматриваться как одна из самых актуальных проблем образовательной деятельности в области физической культуры. При этом в процессе её обсуждения на первый план должны быть выдвинуты не столько проблемы «биологизации» или «социологизации», не дискуссии о том, что важнее – двигательный опыт или знания, «воспитание физического» или «воспитание через физическое», а создание условий для гармонизации физического и духовного, одухотворения, очеловечивания физического в процессе образовательно-воспитательной деятельности в области физической культуры.

Существенный вклад в разработку методики преподавания теоретического материала на уроках физической культуры внёс Л.К.

Завьялов, определивший особенности планирования, объём и содержание с учётом познавательных возможностей обучающихся, конкретного возраста и допустимого лимита времени для изложения соответствующей информации в процессе учебных занятий. При разработке теоретического материала автор делает акцент на знания фундаментального характера. По этому поводу В.П. Лукьяненко отмечает, что «...именно такого рода знания являются наиболее устойчивыми, наименее изменчивыми под влиянием различных модных течений, подходов, взглядов, и поэтому наиболее полезными». Распределение Л.К. Завьяловым теоретического материала по классам и изучаемым темам впечатляет основательной разработанностью вопроса. При этом автор не отделяет технологию его сообщения от процесса выполнения обучающимися физических упражнений: «изложение материала по объёму необходимо планировать такими частями, которые вписываются в структуру и содержание конкретного урока без ущерба для двигательной активности занимающихся...». По мнению В.П. Лукьяненко, это совершенно правильно, но только лишь для одного из трёх видов знаний – элементарных (узкоспециальных), имеющих непосредственное отношение к конкретным упражнениям, осваиваемым на уроке. По отношению же к двум другим видам знаний – фундаментального и инструктивно-методического характера, такой подход является неприемлемым. Для их полноценного, качественного преподавания и усвоения необходима организация соответствующих видов учебных занятий: академических (теоретических) и практико-методических. Для качественного вооружения обучающихся специальными знаниями Г.А. Васильков указывает на необходимость осуществления взаимосвязи уроков физической культуры со всеми остальными организованными и самостоятельными формами занятий, как в школе, так и дома. В решении задач теоретической, физической,

тактической, технической, психологической подготовки обучающихся автор отмечает непревзойденную важность системы домашних заданий. По его мнению, главным критерием оценки успеваемости школьников по физической культуре должен быть уровень их теоретической подготовки (степень усвоения и практической реализации знаний) Не менее значимый вклад в разработку методики преподавания теоретического материала на уроках физической культуры внес Ю.В. Васьков . Автор раскрыл содержание раздела «Основы знаний» с 1-го по 9-й классы с учётом возрастных возможностей обучающихся, последовательности и преемственности формирования теоретических знаний . Источником усвоения знаний автор рассматривает не только теоретические сведения, сообщаемые учителем, получаемые учащимися из литературы, теле- и радиопередач, но и физические упражнения.

Таким образом, результаты анализа научной литературы, материалов диссертационных исследований позволили определить наиболее распространенные подходы специалистов к решению проблемы полноценного преподавания знаний в процессе общего образования в области физической культуры. Наиболее распространёнными способами повышения уровня физкультурных знаний (без снижения их моторной плотности) являются: ведение дневников, паспортов здоровья, тетрадей по предмету, разработка индивидуальных программ физического совершенствования, использование учебников по физической культуре, применение ИКТ-технологий, применение методов активного обучения

Несмотря на то, что в этом направлении на сегодняшний день проведено множество научных исследований, существуют специальные требования ФГОС общего образования, разработаны дневники здоровья, разработан и рекомендован для реализации проект паспорта здоровья школьника (Минобрнауки 2009), данные виды работы в настоящее

время не все осуществляются. ФГОС общего образования предусмотрено ведение обучающимися тетрадей по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнение этого вида деятельности требует кропотливой целенаправленной работы учителя (инструктирование, объяснение, показ, контроль, оценка), что крайне затруднительно в условиях проведения уроков физической культуры в традиционной форме. Многие специалисты с полной уверенностью заявляют, что решение проблемы повышения качества общего образования в области физической культуры стало вполне возможным в условиях доступности и широкого выбора учебников по физической культуре. Но реализация учебного материала, содержащегося в учебниках в «традиционных» условиях проведения уроков физической культуры сильно затруднена. Не представляется возможным регулировать (обсуждать, пояснять) и контролировать этот процесс. Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (2010) рекомендовано использование в рамках учебной работы по предмету инновационных методик и технологий, современных мультимедийных средств и компьютерных программ обучения. При этом не рекомендуется проведение аудиторных занятий с обучающимися. В существующих условиях ИКТ-технологии тоже должны использоваться в процессе 3–5-минутных перерывах между выполнением учащимися физических упражнений, что не способствует их высокоэффективному применению. В соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования предполагается

широкое использование методов активного обучения, в том числе и в процессе преподавания теоретических знаний. Следуя этим положениям, ученые предлагают проведение образовательных уроков физической культуры по таким темам, как: «Правила безопасности на уроках физической культуры», «Значение разминки», «Изменение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений», значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии, или знакомить с правилами выполнения закаливающих процедур в процессе выполнения школьниками равномерного бега в течение 3 минут.

Бесспорно, домашние задания – важная и неотъемлемая часть учебного процесса. Для решения задач по вооружению и закреплению обучающимися специальных знаний учёные рекомендуют, а практики широко используют систему домашних заданий.

Наиболее распространёнными в данном случае являются такие формы работы, как: подготовка рефератов, докладов, комплексов утренней гимнастики, физических упражнений, просмотр телепередач, видеодисков, фильмов, изучение содержания учебников по предмету, дополнительной литературы; закрепление техники двигательных действий; самостоятельные занятия физическими упражнениями на основе избранных форм физической культуры с учётом интересов, потребностей обучающихся и их родителей.

Весьма привлекательно выглядит использование метапредметности образовательной среды, когда учебные предметы школьного плана частично реализуют содержание теоретического раздела по предмету «Физическая культура». Наиболее эффективным принято считать интеграцию содержания программного материала по предмету «Физическая культура» с содержанием других учебных предметов – межпредметные связи (включение знаний о физической

культуре в уроки биологии, истории, литературы, физики, иностранного языка).

В целях повышения уровня знаний обучающихся в области физической культуры ряд специалистов рекомендуют широко использовать потенциал внеурочной деятельности. Наиболее распространёнными являются: исследовательская, проектная деятельность, участие школьников в предметных олимпиадах; факультативные занятия (элективные курсы) в процессе профильной подготовки старшеклассников и др.

Таким образом, в условиях реализации ФГОС общего образования решение задач по обеспечению высокого качества общего образования в области физической культуры может быть обеспечено, если будут созданы условия для полноценного преподавания специальных знаний не только в процессе выполнения разнообразных видов двигательной активности, но и на основе внедрения занятий теоретического и практико-методического характера, значительно более широкого использования общеобразовательного потенциала учебного предмета «Физическая культура». Такой подход может не только содействовать повышению качества образовательного процесса по физической культуре, но и способствовать более успешному решению всего комплекса задач, стоящих перед физическим воспитанием учащейся молодёжи и общества в целом.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Какова главная цель общего образования в области физической культуры?
2. Охарактеризуйте основные направления модернизации физического воспитания в школе.
3. Перечислите инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.
4. Перечислите, что относится к наиболее распространенным способам повышения уровня физкультурных знаний обучающихся?

Задание (Практическая часть)

Разработать теоретические сведения по физическому воспитанию и обосновать способы применения (словесно-наглядный, словесно-практический, беседа, комментарии, организационно-методические указания, рекомендации и так далее).

При выборе учебного материала необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

-Всемерно использовать положительную взаимосвязь теории и практики.

-На тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусмотреть сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияние этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении.

-Периодические сведения должны оказывать воздействия на физическое развитие, в физическую подготовку и воспитание нравственных качеств.

-Содержание теоретического материала должно соответствовать тематическому планированию.

-Теоретические сведения могут касаться различных оздоровительных методик, приемов самоконтроля, методов развития двигательных способностей, организации досуга и ЗОЖ, выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки и так далее.

-С помощью теоретических сведений учитель даёт обучающимся возможность познать себя, свои ощущения, поверить в свои силы, понять что он может, на что должен опираться при выполнении различного рода двигательных заданий. При сообщении теоретических сведений учитель преследуют решение следующих задач:

1. Закладывать систему знаний, соответствующую возможностям и уровню психофизического развития ребенка.

2. Развивать потребности и заинтересованность в формировании движений, направленных на адаптацию к условиям жизнедеятельности в современном мире, при этом создавая позитивную мотивацию и практическую базу для дальнейшего обучения.

Глава 5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ.

Перед студенческой молодежью обществом поставлена сегодня глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он не должен бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т. е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Гарантом формирования специалиста новой формации является наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции и направленная на либерализацию и гуманизацию педагогического процесса. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты. Цель физического воспитания студентов – формирование культуры здоровья личности. Задачи физической культуры студентов также делятся на оздоровительные, образовательные и воспитательные. Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры. Его суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она

стала выполнять неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. Средства физической культуры с этой целью используются для воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству, успеху. Занятия по физическому воспитанию строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск. Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента мобилизации его резервных возможностей, проявления максимальных психофизических кондиций. Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честолюбия. В сфере активного досуга удовлетворяются биологические потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Выбор студентами формы активного досуга подвержен влиянию культурных и социальных факторов, тесно взаимодействующих с индивидуальными запросами личности. В

последнее время все больше студенческой молодежи выбирают активные виды отдыха – именно для удовлетворения потребности в движении, развития физических качеств, при этом также осознавая значимость оздоровительного воздействия физических упражнений. [4]

В Основах законодательства Российской Федерации физическая культура студентов определяется в качестве одного из основополагающих направлений высшего гуманитарного образования. Содержание общероссийской программы для вузов, ее структура, выделение приоритетных направлений отражают принципы государственной политики в области профессионального образования. Активно меняющиеся в обществе требования к профессиональной подготовке специалистов определяют специфику и технологию высшего образования. Квалификация «бакалавр» (от позднелат. *baccalaureus* – первая ученая степень) предполагает владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки. Бакалавр обязан понимать роль физической культуры в развитии человека, хорошо ориентироваться в вопросах физической культуры и здорового образа жизни, а также владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие физических и психических способностей. Вторая, более высокая ступень профессионального обучения на степень «магистра» (от лат. *magister* – мастер, учитель) предполагает углубленное профессионально-теоретическое обучение, в значительной степени ориентированное на способных студентов. В области знаний по физической культуре магистр должен иметь глубокие профессиональные знания по теории, методике и практике оздоровительных систем, профессионально-прикладной физической подготовке. Рекомендации Всероссийской базисной учебной программы по физической культуре студентов носят

законодательный характер для вузов федерального значения и определяют общую стратегию формирования высокой личной физической культуры студента. На всех трех ступенях высшего образования приоритетной является концепция здоровья студентов, их оптимальной двигательной активности. Здоровье студентов рассматривается как абсолютная жизненная ценность, основа их духовной зрелости. Программой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при сопряженной реализации воспитательных и образовательных задач. Третья форма активного досуга студентов предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время с использованием различных форм и средств физической культуры. Формируемый потенциал физической культуры каждого студента определяется не только степенью развития физических способностей, но главным образом мерой их комплексной реализации в совокупности с интеллектуальными, нравственными, психологическими качествами в учебной деятельности. Активные процессы либерализации и гуманизации высшего образования позволяют с учетом особенностей материальной базы, исторически сложившихся традиций, компетентности профессорско-преподавательского состава наряду с базовой программой реализовать авторские программы по физической культуре. Одним из вариантов

такой программы, позволяющей учитывать специфику профессионального профиля подготовки специалистов, является комплексная целевая программа по физической культуре (КЦП) в вузе, разработанная В. И. Григорьевым. В ней определены некоторые нетрадиционные пути решения дидактических проблем, основанные на выделении приоритетных направлений образования студентов. Комплексная целевая программа является целевым алгоритмом образования и воспитания студентов с использованием широкого спектра средств физической культуры. Оригинальные методологические подходы позволяют эффективно решать дидактические задачи на новой организационной основе путем целенаправленного совершенствования как непосредственно содержания учебно-тренировочной программы, так и механизмов обеспечения, способствующих ее реализации: научно-методического, организационного, материально-технического снабжения и финансирования. Структура комплексной целевой программы предполагает поэтапное (в течение трех лет обучения на уровне подготовки бакалавра) достижение генеральной цели путем реализации: 1) комплекса главных целей (целей первого уровня); 2) педагогических программ и программ обеспечения (подцелей второго уровня); 3) ряда конкретных педагогических заданий и заданий обеспечения (подцелей третьего уровня). Главной целью занятий студентов первого курса является адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры. Текущими педагогическими задачами являются: 1) формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; 2) развитие резервных возможностей организма студентов; 3) формирование и совершенствование знаний по организации самостоятельных занятий в форме активного досуга. На втором курсе обучения главной задачей является всестороннее развитие

организма студентов. Текущими педагогическими задачами являются:

- 1) воспитание у студентов социально значимых качеств;
- 2) освоение оздоровительных программ с использованием различных форм физической культуры;
- 3) формирование углубленных знаний в области технологии физической культуры.

Для студентов третьего курса главной целью является развитие потребности в здоровом образе жизни.

Текущими педагогическими задачами являются:

- 1) гармоничное развитие организма студентов и существенное повышение их физической работоспособности;
- 2) воспитание устойчивой потребности студентов в физическом самосовершенствовании, самопознании и самооценке;
- 3) воспитание дисциплинированности и трудолюбия в достижении физического совершенства.

Макроструктурный подход, используемый в комплексной целевой программе, обеспечивает на практических занятиях всестороннее и гармоничное развитие личности студента, максимальную оздоровительную эффективность занятий и выраженную профессионально-прикладную направленность педагогического процесса. Теоретический раздел программы по физической культуре реализуется в форме лекций, консультаций и индивидуальных занятий. В основе реализации теоретического раздела программы лежит формирование потребности студентов в освоении системы знаний в сфере физической культуры. Познавательная деятельность студента является внутренним творческим актом, который осуществляется в форме чувственного восприятия и абстрактного мышления. [5,9] Полученные теоретические знания становятся основой для изменения мотивации физкультурных занятий в сторону здоровьесбережения студентов и определяют уровень их потребности в регулярной двигательной активности. В качестве обязательного минимума теоретической части программы определен учебный материал по следующим разделам: роль, функции и основные цели

физической культуры в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовке специалистов; социально-биологические основы физической культуры; технология физического образования студентов; принципы спортивной тренировки; содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Сопряженный процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику повышает культурный потенциал личности студента, расширяет его мировоззрение, способствует формированию активной жизненной позиции. В практическом разделе программы традиционно реализуется стратегия дифференцированного подхода на трех отделениях: на основном учебном, специальном медицинском и отделении спортивного совершенствования. Для программы физической подготовки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, характер используемых средств, определение объема и интенсивности физических нагрузок осуществляется в соответствии с учетом состояния здоровья занимающихся. В реабилитационно-оздоровительной программе физической подготовки студентов, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы (группа А), используются базовые варианты комплексов общеразвивающих физических упражнений, допускается дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, дыхательных упражнений. Для группы студентов с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, эндокринной и мочеполовой системы, а также органов зрения (группа Б) приоритетной будет целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия. В группе студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (группа В) используются общеразвивающие

физические упражнения локального и регионального воздействия, коррегирующие упражнения, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки. Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам. Практический раздел программы основного учебного отделения строится с учетом повышения интереса студентов к спорту и предполагает приложение передовых спортивных технологий к практике физического воспитания. Спортивная направленность физического воспитания обеспечивает решение задач по формированию разностороннего двигательного потенциала студентов, освоение ими современной техники двигательных действий, развитие механизмов биоэнергообеспечения, формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности и обязательное участие в соревнованиях различного ранга. Важное место в разделе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Для программного раздела отделения спортивного совершенствования характерно использование комплекса современных средств, методов и условий, с помощью которых обеспечиваются высокая готовность спортсменов и ее реализация в соревнованиях. Среди важнейших методологических подходов программы целесообразно выделить поэтапное освоение специальных физических нагрузок, характерных для подготовки высококвалифицированных спортсменов с учетом специфики учебного процесса в вузе; моделирование соревновательной деятельности по технико-тактическим и биоэнергетическим компонентам; предсоревновательную подготовку спортсменов. На передний план выдвигаются концепция индивидуального подхода к программированию спортивного совершенствования, рациональное

построение учебно-тренировочного процесса, интеграция различных сторон специальной подготовки. В основе стратегии дифференцированного определения меры индивидуально допустимых физических нагрузок по объему и интенсивности на всех трех учебных отделениях – концепция гуманного отношения к здоровью студентов, что несомненно способствует развитию их биогенетической программы развития, обеспечивает гармонию духовного и физического совершенствования каждого студента.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Раскройте значение занятий физической культурой и спортом для студенческой молодежи.
2. Какие составляющие включает структура физической культуры студентов?
3. В чем заключаются особенности содержания действующих программ физической культуры в вузах?
4. Что включает реабилитационно-оздоровительная программа по физической культуре?
5. Каким образом осуществляется оздоровительная работа в вузе?

Задание 1.

Современные педагоги, инструкторы физической культуры стремятся к тому, чтобы занятия физической культуры и спорта были эмоциональны, привлекательны, интересны, а также, чтобы занимающиеся видели в них необходимость и личностный смысл.

Задание: Разработать алгоритм обучения студентов одному из основных движений (на выбор), материал должен учитывать региональные условия проживания, национальные традиции, запросы и их интересы.

Задание 2.

В ходе тренировочной работы необходимо постоянно вносить коррективы, поскольку первоначальный план тренировочных занятий редко полностью совпадает с реальным ходом подготовки.

Вопрос: Чем обусловлен выбор конкретных коррективов?

Задание 3.

Как показывает практика, основы тактической подготовки вызывают у студентов повышенный интерес. Это нужно использовать для закрепления положительной мотивации к занятиям видом спорта.

Например: командные тактические действия в нападении (системы игры) изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

Задание: охарактеризуйте групповые тактические действия в защите, как обычно осваиваются, в каком порядке?

Задание 4.

Регулировать психические состояния человека так же сложно, как и оценивать. Методы регуляции психического состояния, основаны на использовании физических упражнений различной интенсивности и продолжительности.

Вопрос: Перечислите виды занятий физической культурой и спортом для того, чтобы погасить эмоциональное возбуждение и для повышения тонуса.

Задание 5.

Применение компьютерной техники является важным этапом в практике физического воспитания взрослого населения.

Задание: Перечислите возможности и достоинства компьютерной техники в работе физкультурных специалистов.

Задание 6.

Подготовьте тезисы своей беседы с курильщиком, употребляющим алкоголь, употребляющим наркотические вещества. (Вам необходимо убедить фактами, достоверным материалом, примерами и т.п.)

Глава 6 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА.

Демографические исследования показывают, что население развитых стран с каждым годом «старее».

По данным Государственного комитета Российской Федерации по статистике, на 1 января 2000 г. в нашей стране людей пенсионного возраста было больше, чем детей, на 1,1 млн. человек. К 2030 г. может возникнуть такая ситуация, когда на каждого работающего будут приходиться два пенсионера. В такой ситуации необходимо обеспечить старшему поколению высокое качество жизни, сохранение здоровья и работоспособности. Доказано, что нагрузка на общество станет меньше, если пенсионеры смогут не только лучше обслуживать сами себя, но и возьмут на себя часть общественного производства.

По мнению большинства специалистов, главную роль в повышении качества жизни лиц пожилого возраста, в сохранении здоровья и физической работоспособности должна сыграть оздоровительная физкультура.

В настоящее время в соответствии с Федеральной целевой программой (ФЦП) проводятся научно-методические и организационные мероприятия по отработке технологии развития сети экспериментальных центров, а также их взаимодействию.

Выполняется большой объем научно-практических и организационных мероприятий. Все они направляются на решение главной задачи - реализации программы – продление активной фазы жизни и улучшение жизненных условий людей пожилого возраста.

В современных условиях во многих городах работают центры по апробации оздоровительных технологий и организационно-управленческих моделей физкультурно-оздоровительной и профилактической работы .

Каждый из них проводит физкультурно-оздоровительную и профилактическую работу с лицами старшего возраста.

Основной объем работ в физкультурно-оздоровительных центрах выполняется по следующим направлениям:

- 1) проведение практических физкультурно-оздоровительных занятий;
- 2) методическая работа (проведение лекций, подготовка методических рекомендаций);
- 3) организация соревнований;
- 4) просветительская работа в средствах массовой информации.

Деятельность центров осуществляется в соответствии с Положениями об экспериментальных центрах.

Центры оснащены оборудованием в соответствии с их предварительными заявками и выделенными лимитами. Использование этого оборудования позволяет модернизировать проведение практических физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста, осуществлять постоянный врачебно-педагогический контроль в процессе занятий, проводить углубленное медицинское тестирование функционального состояния занимающихся, антропометрические измерения, определение уровня двигательной подготовленности.

Как правило физкультурно-оздоровительные занятия по программе «Старшее поколение» проходят в трех основных формах:

- 1.– выездные школы здоровья длительностью 10 дней; группы по 18-24 человека.
- 2.– воскресные школы здоровья, длительность занятия – 2,5-3 ч; группы 15-20 человек,
- 3– вечерние школы здоровья, 3 раза в неделю по 1,5 ч, группы 18-24 человека.

В качестве дополнительных форм проведения оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста используется ежедневный утренний бег длительностью до 1 ч и самостоятельные занятия.

Занятия в выездных, вечерних и воскресных школах здоровья проводятся по специально разработанным программам.

Основная и наиболее эффективная форма проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста – выездная школа здоровья, где методом погружения проводится обучение комплексной методике оздоровления, включающей в себя духовное и нравственное развитие, физические упражнения, целительное питание, закаливающие и очистительные процедуры, обучают дыхательной гимнастике, самомассажу и психорегуляции.[21]

Воскресные школы здоровья служат формой поддержки самостоятельных занятий, где используются бег с медитацией, упражнения для суставов, противорадикулитный комплекс, дыхательная гимнастика, упражнения Цигун, Йоги, психорегуляция и самомассаж.

Вечерние занятия в основном являются подготовительными к выездным школам здоровья, где проводятся обучение танцевальной гимнастике и гимнастике для суставов, дыхательным упражнениям, методам релаксации и самомассажу. Не менее эффективны утренние пробежки. [20]

Утренний бег является самостоятельной формой проведения занятий. Используется групповой бег с медитацией. Длительность бега – около 1ч, при ЧСС, равной 100 – 120 уд/мин. Безусловно, в этой связи хочется выделить оптимизированную работу Всероссийского научно-исследовательского института Ф К.

ВНИИФКом как головной организацией осуществляются первоочередные мероприятия по формированию современной системы физкультурно-оздоровительной работы с лицами старшего поколения.

1) проходят апробацию тесты для проведения обследований физического состояния, программа мониторинга, оценки эффективности методики занятий.

Затем по результатам работы разрабатываются соответствующие методические рекомендации для передачи их в Региональные экспериментальные оздоровительные центры такого же типа или подобные.

2) Ежегодно выполняются исследования на тему «Разработка и подбор оптимальных режимов улучшения функционального состояния лиц пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой». Социально-экономическая значимость нового метода заключается в существенном повышении эффективности оздоровления пожилых людей средствами массовой физической культуры и продлении активной фазы жизни за счет комплексного применения современных методик занятий и параллельного использования низкочастотного магнитного поля;

3) сотрудниками ВНИИФКа разрабатывается и издается серия методических пособий по основным направлениям физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста;

4) издается серия плакатов «ФЦП "Старшее поколение" – путь к здоровому и активному долголетию» и другие.

В каждом комплекте наглядно представляются темы практического оздоровления: 1 классификация физических упражнений, применяемых в оздоровительной физической культуре; 2 прогностические программы здоровья; 3 контроль пульсового режима занимающегося; 4 адаптация к нагрузке; 5 физические упражнения в режиме дня; 6 физические упражнения для тренировки сердца ; 7 росто-весовые показатели ;8 дневник самоконтроля; 9 примерный комплекс общеразвивающих упражнений для женщин среднего и

пожилого возраста, 10 примерный комплекс общеразвивающих упражнений для мужчин среднего и пожилого возраста;

5) специальным тиражом издается техническая документация по созданию типовых комплектов оборудования и оснащения для экспериментальных центров в субъектах РФ.

В нее входят: описание и техническая документация по оборудованию и инвентарю для домашних занятий, оснащению троп здоровья, физкультурно-оздоровительных центров, описание тренажерных средств для занятий, диагностики и восстановления, описание стандартных технических средств и другое.

Учеными, методистами, инструкторами постоянно рассматривается также и зарубежный опыт планирования, совершенствования и оснащения спортивных сооружений для Ф К и спорта, досуга пожилых людей;

6) созданный web-дизайн информационного сайта «Старшее поколение» с приложениями и базой данных в большей степени удовлетворяет потребителей. На сайте представлены основные документы по реализации ФЦП, содержание работы Центров, перечень методической и видеопродукции, предусмотрены системы "Почтового ящика", ЧАД, список рассылки для ответов на специальные запросы, возможности обмена опытом и оперативной информацией всех заинтересованных организаций и частных лиц;

7) готовятся телевизионные передачи для лиц пожилого возраста, занимающихся силовой общеукрепляющей гимнастикой, а также видеокассеты с комплексами упражнений для дальнейшего тиражирования;

8) выпускаются видеофильмы, содержащие видеоматериалы различных оздоровительных программ, предназначенные для

проведения специальных индивидуальных и групповых физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.

В их число входят:

1– программа силовой оздоровительной гимнастики для мужчин пожилого возраста,

2– программа силовой оздоровительной гимнастики для женщин пожилого возраста,

3– дыхательные упражнения для людей пожилого возраста,

4– занятия на тренажере Денисова,

5– восстановительно-профилактическая гимнастика А.Р. Якубовской,

6– школа здоровья глаз ГГ. Демирчоглына,

7– оздоровительная гимнастика для пожилых В.Д. Кряжева и другие.

Опыт практической организационной и физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста и материалы исследований рассматриваются:

– на слушаниях в Государственной Думе,

– на научно-практических конференциях, конгрессах,

– в средствах массовой информации, на телевидении.

Что собственно подтверждает заинтересованность государственных структур в здоровье-сбережении взрослого населения.

Таким образом, реализация ФЦП «Старшее поколение» в области физкультуры и спорта позволяет значительно расширить масштабы физкультурно-оздоровительной работы среди людей пожилого возраста, повысить эффективность практических занятий и организационно-управленческих решений.

Вопросы и задания для самоконтроля:

1. Перечислите средства и формы физического воспитания, способствующие продлению активной фазы жизни и улучшения жизненных условий людей пожилого возраста.

2. Разработайте методические рекомендации для организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.

3. В чем состоит сущность оздоровительной гимнастики для пожилых людей В.Д. Кряжева?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Система высшего образования в настоящее время претерпевает значительные изменения. Реформы в области содержания общенаучной и профессиональной подготовки, создание новых моделей специалистов, моделей процесса обучения, производственной практики обусловлены серьезными изменениями во взглядах ученых и практиков, руководителей высших учебных заведений и производственных структур на требования к качеству будущего специалиста. Во всем мире сегодня высоко ценятся не столько знания, приобретенные в вузе, сколько развитые способности быстро ориентироваться в информационной среде, умения перестраиваться для удовлетворения насущных потребностей производства и изменяющихся экономических условий и рынка труда. [21]

Научная новизна и теоретическая значимость рассмотренных вопросов заключается в ориентации на повышение профессиональной компетентности учителя физической культуры. Связь теоретических и практических знаний осуществляется нами в заданиях, которые позволяют формировать у магистрантов умение решать познавательные задачи, которые требуют комплексного применения знаний.

Теоретическая значимость учебного пособия заключается в расширении представлений об образовательных возможностях учебной дисциплины.

Практическая значимость учебного пособия заключается в практико-ориентированном отборе содержания материала, включении вопросов, осуществляющих текущий контроль усвоения знаний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.
2. Германов Г.Н. Физическая культура школьника [Электронный ресурс]: учебное пособие для школьников и абитуриентов/ Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2008.— 341 с.
3. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебник/ Дедулевич М.Н., Шишкина В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016.— 236 с.
4. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.
5. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013.— 169 с.
6. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.
7. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова

- О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.
8. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.
 9. Мадиева Г.Б. Физическая культура в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]/ Мадиева Г.Б.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 130 с.
 10. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
 11. Мельникова Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Самсонов И.И.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.— 141 с.
 12. Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: монография/ Мухина М.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.

13. Мухина Т.Г. Психолого-педагогическое сопровождение профильного обучения [Электронный ресурс]: практико-ориентированная образовательная технология. Учебное пособие для вузов/ Мухина Т.Г.— Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 221 с.
14. Овчинникова Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: КАРО, 2010.— 248 с.
15. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 100 с.
16. Степанова М.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников в профильном обучении [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для учителей/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: КАРО, 2006.— 93 с.—
17. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с

18. Теремов А.В. Элективные курсы в профильном обучении школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Теремов А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 120 с.
19. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Электронный ресурс]: методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов/ — Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011.— 19 с.
20. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.
21. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Академия, 2012. — 65 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. | 4 |
| Глава 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... | 21 |
| Глава 3. СОВРМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ..... | 34 |
| Глава 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ..... | 40 |
| Глава 5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ..... | 56 |
| Глава 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА..... | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 74 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 75 |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | 79 |

Михайлова Т.А.

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.10.2023 г.

Формат 60x84 1/16 Усл. печ. л., 5. Тираж 50 экз. Заказ №325682

Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51.